

## Croques aux épinards

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 10 minutes**

**Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 400 g d'épinards
- 15 cl de sauce béchamel
- 2 tranches de pain de mie
- 2 œufs

Cuire les épinards dans de l'eau bouillante salée.

En même temps, préparer la béchamel. Mélanger le tout.

Faire les œufs sur le plat. Griller les tranches de pain de mie.

Placer sur l'assiette le pain de mie, puis au-dessus les épinards et la béchamel, puis sur l'ensemble l'œuf sur le plat.

## Les plantes aromatiques : Persil et ciboulette

La culture des plantes aromatiques ou tout simplement des fines herbes comme le persil ou la ciboulette est un élément qui rejoint l'utile à l'agréable dans notre vie de jardinier. Le persil et la ciboulette sont aussi des plantes qui ont des vertus pour notre santé et apporte une bonne dose de vitamines et de sels minéraux pour notre organisme.

Le persil est une plante de la famille des Apiacées, ceux-ci sont très utiles pour les problèmes de digestions (surtout après un repas copieux) et rafraîchissent l'haleine. Le persil est très apprécié même consommé en petite quantité, il apporte certaines vitamines et des sels minéraux.

La ciboulette est de la famille des Alliées comme l'oignon ou l'ail. Elle est très riche en vitamine C et en provitamine A, et a des actions diurétiques et anti oxydantes et elle favorise la circulation du sang.

Le persil et la ciboulette se cultivent sans difficulté mais ont besoin d'un sol riche, bien drainé et s'épanouissent très bien à mi-ombre.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le seul panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2015 — Semaine 18

| Légumes                      | Unité | P. U.  | Panier DUO |          | Panier FAMILLE |          |
|------------------------------|-------|--------|------------|----------|----------------|----------|
|                              |       |        | Q          | Mon-tant | Q              | Mon-tant |
| salade                       | Unité | 1.00 € | 1          | 1.00 €   | 1              | 1.00 €   |
| blette                       | Unité | 2.20 € | 0          | 0.00 €   | 1              | 2.20 €   |
| épinard                      | kg    | 4.30 € | 0.6        | 2.58 €   | 1              | 4.30 €   |
| pomme de terre               | kg    | 1.60 € | 0.8        | 1.28 €   | 1              | 1.60 €   |
| chou blanc                   | kg    | 2.20 € | 0.3        | 0.66 €   | 0.6            | 1.32 €   |
| persil et ciboulette fleurie | botte | 1.00 € | 1          | 1.00 €   | 1              | 1.00 €   |
| carotte                      | kg    | 2.30 € | 0.7        | 1.61 €   | 0.8            | 1.84 €   |
|                              |       |        |            | 8.13 €   |                | 13.26 €  |



RESEAU COCAGNE



### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

### **La ciboulette est fleurie !**

Cette semaine, la ciboulette est offerte dans votre panier. Elle est fleurie et les fleurs ouvertes, roses ou blanches, de la ciboulette et de l'ail tubéreux sont comestibles et égaient les soupes et les salades.



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### **INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT VOS PANIERS**

**LE JEUDI 14 MAI ETANT FERIE, TOUS LES PANIERS HABITUELLEMENT LIVRE CE JOUR SERONT AVANCES AU MERCREDI 13 MAI**